

15 АРГУМЕНТОВ, ЧТОБЫ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЙ ВЕС.

Подготовил:
студент 35ой группы 4ого курса
лечебного факультета
Буяшко Евгений Игоревич.

Ожирение-фактор развития:



Причины ожирения

- 1) **Алиментарная** (обусловлена несбалансированностью между поступлением в организм калорий и их тратами) – этот тип ожирения наиболее распространен и тесно связан с питанием, в большей степени с перееданием;
- 2) **Эндокринная** (обусловлена недостаточной активностью желез внутренней секреции) – 10-13 % всех случаев ожирения;
- 3) **Церебральная** (обусловлена нарушением регуляции центров голода и аппетита) – 2-3% всех случаев ожирения;
- 4) **Генетические нарушения.**

Ожирение-фактор риска

Влияние лишнего веса на организм очевидно. Если у Вас нет избыточной массы тела или ожирения, то в Вашем организме кровь циркулирует более эффективно, уровень жидкости в Вашем организме легче регулируется и Вы менее склонны к развитию сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов рака и апное (остановка дыхания во сне).

Но если у Вас слишком много жира, Вы имеете более высокий риск возникновения проблем со здоровьем, поскольку вред лишнего веса в следующем:

- **1) повышается уровень холестерина и триглицеридов в крови** (30% лиц имеют повышенные показатели холестерина или его фракций);
- **2) снижается концентрация «хорошего» холестерина** (холестерин липопротеидов высокой плотности – ХЛПВП) в крови, что приводит к повышению риска развития ишемической болезни сердца и мозгового инсульта;
- **3) повышается уровень АД** (50% лиц с ожирением имеют повышенные цифры артериального давления);
- **4) может развиваться сахарный диабет**, который утяжеляет имеющиеся факторы риска, увеличивая опасность возникновения инфаркта миокарда (80% больных сахарным диабетом второго типа имеют избыточную массу тела или ожирение).

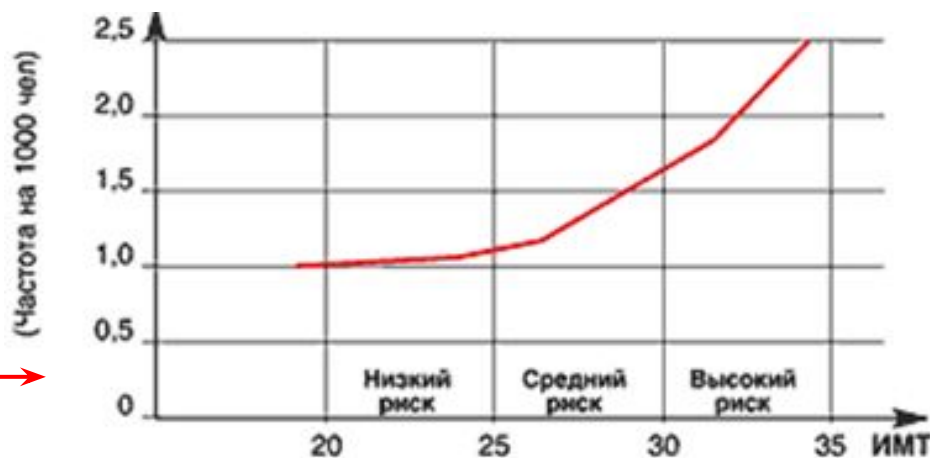
Классификация ожирения по ИМТ

Существуют различные методы определения ожирения. Количественным методом оценки ожирения, широко распространенным стандартом, стал особый антропометрический параметр – индекс массы тела (ИМТ), рассчитываемый как масса тела (в килограммах), деленная на рост (в метрах), возведенный в квадрат.

Формула для расчёта индекса массы тела

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} / \text{рост}^2 \text{ (м)}$$

Взаимосвязь ИМТ и относительного риска смертности



Типы массы тела	ИМТ (кг/м ²)	Риск развития сопутствующих заболеваний
Дефицит массы тела	<18,5	низкий
Нормальная масса тела	18,5–24,9	нормальный
Избыточная масса тела (предожирение)	25–29,9	повышенный
Ожирение I степени	30,0–34,9	высокий
Ожирение II степени	35,0–39,9	очень высокий
Ожирение III степени	>40,0	чрезвычайно высокий

Значение окружности талии

Жир может равномерно распределяться по всему телу, а может преимущественно локализоваться на животе – вокруг талии («яблоковидное» ожирение) или абдоминальное или на бедрах («грушевидное» ожирение).

Абдоминальное ожирение считается наиболее неблагоприятным. При превышении нормальных значений обхвата талии (более 94 см у мужчин и более 80 см у женщин) повышен риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы.



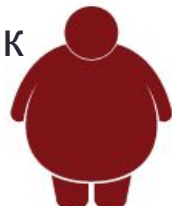
Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний	Объем талии у мужчин	Объем талии у женщин
Низкий	до 94см.	до 80см
Повышенный риск	> 94 см	> 80 см
Высокий риск	> 102 см	> 88 см

Как снизить лишний вес?

Необходимость решения проблемы избыточного веса или ожирения трудно переоценить, так как само ожирение укорачивает жизнь пациента на 10-15 лет, а «сцепленные» с ним заболевания приводят к катастрофическим последствиям.



свыше 50%
людей имеют **избыточный вес**
или страдают от **ожирения**



свыше 20%
людей страдают от
ожирения

- 1) Соблюдение принципов правильного питания;
- 2) Регулярные занятия спортом или любую другую физическую активность;
- 3) Использование медикаментозной терапии;
- 4) Выполнение хирургического вмешательства, если есть угроза жизни при ожирении.

!!! Медикаментозное лечение ожирения назначается при ИМТ >30 либо неэффективности диеты на протяжении 12 и более недель.

!!! Методы оперативного лечения ожирения применяются в случаях стойкого удержания веса при ИМТ >40.

Принципы правильного питания

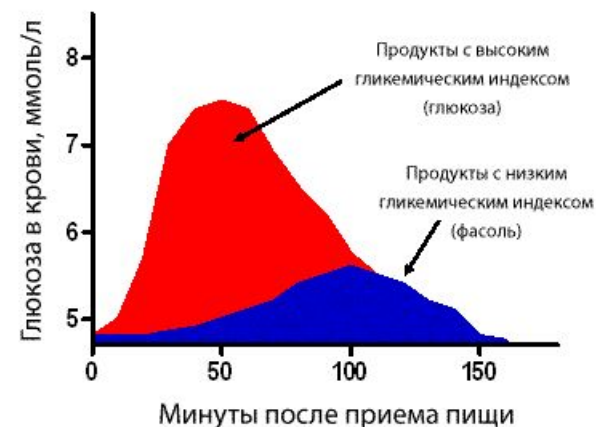
- **1) Есть часто.** Если у Вас избыток массы тела, ешьте не менее 4-х раз в день. Такое распределение пищи позволяет избежать чувства голода и переедания.
- **2) Тщательно пережевывать пищу.** Помните про сигналы в мозг про насыщение только через 20 минут после начала еды
- **3) Порции 300-350 грамм.**
- **4) Употреблять большой объем жидкости.**
- **5) Рацион должен быть не менее 1200 ккал в день.** Примерно 25% суточной калорийности нужно съесть за завтраком, 30-40% на дневные приемы пищи (перекус, обед, полдник), 15-20% на ужин и вечер.
- **6) Увеличение в рационе доли продуктов с низким гликемическим индексом, снижение до минимума употребления продуктов с высоким гликемическим индексом.**



Что такое гликемический индекс?

Гликемический индекс

Гликемический индекс— это скорость, с которой содержащиеся в продукте питания углеводы усваиваются организмом и повышают уровень сахара в крови. Продукты с высоким гликемическим индексом быстро отдают свою энергию организму, тогда как продукты с низким GI содержат клетчатку и усваиваются медленно.



Регулярное употребление продуктов с высоким гликемическим индексом нарушает обменные процессы в организме, негативно сказываясь на общем уровне сахара в крови, провоцируя постоянное чувство голода и активизируя формирование жировых отложений в проблемных зонах. Другими словами, если каждые час-полтора человек употребляет что-то сладкое (чай с сахаром, булочку, конфету, фрукт и так далее), то уровень сахара в крови держится постоянно высоким. В ответ организм начинает производить все меньше и меньше инсулина — в результате обмен веществ ломается.

К углеводным продуктам, постепенно отдающим свою энергию организму (их называют медленными или «правильными») относятся большинство овощей, свежих фруктов (но не соков), различные бобовые, а также коричневый рис и макароны твердых сортов (особенно слегка недоваренные).

Физическая активность-залог

здоровья!

Для поддержания стабильной массы тела и потери веса особо необходимо регулярная физическая активность. Физическая нагрузка также повышает чувствительность к инсулину, снижает уровень инсулина у людей, страдающих гиперинсулинемией и нормализует артериальное давление. Рекомендуется по крайней мере 30 минут в день регулярной и умеренной физической активности (быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде, танцы). Это снижает риск развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний на 35-40% .



Занятия бегом

- За 1 час сжигается 300 килокалорий
- Задействовано 45% мышц тела



Поездка на велосипеде

- За 1 час сжигается 500 килокалорий
- Задействовано 50% мышц тела



Скандинавская ходьба

- За 1 час сжигается 700 килокалорий
- Задействовано 90% мышц тела

Контролируйте свой вес- это важно!

